

生活常识

夏季养生莫贪凉

立夏之后,天气炎热。有人喜欢长时间待在开空调的房间,有人从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气,减缓人体新陈代谢,把本应调节体温的汗液滞留在体内,从而导致“空调病”或者胃肠疾病。所以,夏季养生不要贪凉,不要长时间吹空调,应适当出汗调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物,要在室内放1小时后再吃,避免生冷食物刺激胃肠道。

立夏之后,昼长夜短,很多人夜间睡眠不足。因此,中午尽量小睡一会儿,哪怕闭目养神也好。中医认为,养神在于养气。午睡前做转眼睛的练习(双目从左向右转,再从右向左转,然后顺时针片刻,再迅速睁开眼睛),不仅可以提高午睡质量,还能促进眼部血液循环,从而达到缓解眼睛疲劳的效果。有睡眠障碍者要保持精神放松,进行适当的体育锻炼,以促进血液循环,提高睡眠质量。

高温天气容易中暑,中午前后尽量减少户外活动,出门最好打伞、戴帽子避免光照。同时,要适当多喝温开水。体力劳动者出汗多,要在温开水中加入少量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡,少食油腻和辛辣等上火的食物。可适当多吃冬瓜。冬瓜是家常蔬菜,可烹调多种菜肴。冬瓜性凉,具有清热解暑、生津止渴的功效。(据人民日报)

中青年身体不适
不要硬“扛”

普通人眼中的“小病”流感,其实伴随着危险。“我们在临床中也发现一些中青年患者的病情明明到了入院治疗的标准,但还是坚信自己能扛得住,坚持要回去上班。”上海交通大学医学院附属新华医院急诊医学科副主任葛勤敏表示,中青年人要不要笃信自己的身体底子。

最近,28岁的孔女士和34岁的赵先生(均为化名)先后感受到疾病的凶险,一度在生死边缘徘徊。孔女士因剧烈活动后不久出现胸闷伴高热症状,到医院急诊科就诊,系列检查提示,她患上了病毒性心肌炎、甲流。此后,她的心功能迅速恶化,全身湿冷、心源性休克、心脏泵衰竭。很快,心电监护出现了室颤,呼吸心跳骤停……值班医生给予患者心肺复苏、电除颤、气管插管等一系列抢救措施,但孔女士始终未复苏成功,命悬一线。“ECMO!”两位专家当机立断,将患者迅速由抢救室转入急诊ICU。经过5天的严密监测和守护,患者心功能完全恢复,顺利撤除ECMO,“代班”心脏功成身退,目前患者度过了脑复苏关、AKI关、创面感染关,病情稳定,正在康复中。

类似的病情快速变化也出现在34岁的赵先生身上。因发热伴咳嗽、痰咳、气促,本想去门诊的赵先生在路上就发生了呼吸急促的情况。被紧急送到医院急诊抢救室时,他血压很低,在大剂量升压药物持续泵入情况下血压仍难以维持,床旁胸片提示“大白肺”。医务人员判断,赵先生为重症肺炎所致急性呼吸窘迫综合征。经过急诊科医护的精心治疗,赵先生呼吸衰竭症状逐渐改善,生命体征趋于稳定。经过40多天的治疗,赵先生才好转出院。

虽然两次抢救成功,但仍让医生心有余悸。葛勤敏特别提醒中青年,千万不要小觑小毛病,也不要让身体轻易地去“扛”发热、咳嗽等症状,要认真对待身体的每一次不适与报警。(据中国新闻网)

老年人运动
应避免这些误区

踏春入夏,气温适宜,公园里、街道旁开展运动的老年人越来越多,但不少人存在运动误区。对此,记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁。

运动时间越长效果越好吗?张立洁表示,延长运动时间可增加能量消耗,对于需要控制体重的老人有一定益处,但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险,“对于老年人来说,每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜”。

运动强度越大越健康吗?张立洁建议,对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动,会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸,寿长十年”是真的吗?张立洁认为,所谓“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险,但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤,“老年人进行柔韧性练习时,应避免弹震式拉伸,静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷、每个动作保持30秒即可”。

“除了控制运动时间和强度,老年人还应选择适宜的运动方式。比如,可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘;可以长期坚持打太极拳、做八段锦,改善身体内部循环、缓解慢性疾病;可以跳广场舞,增强记忆力、改善身体协调。”张立洁说。

此外,张立洁提示,老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动,以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。(据新华网)

奶豆添营养,少油更健康

加奶篇

奶是不错的运动饮品

对于运动人群来说,奶类可以帮助补充能量、促进肌肉恢复、减轻肌肉酸痛,液体奶还可以补充水分。奶中含有碳水化合物,有助于运动后能量的补充和糖原的再合成。奶也可以提供优质蛋白,奶含有高浓度的支链氨基酸(如亮氨酸),可以帮助肌肉蛋白的合成。奶中酪蛋白与乳清蛋白的比例约4:1,两种蛋白消化吸收速率不同,协同作用下可以使循环氨基酸持续升高,而循环氨基酸是肌肉修复的基石。一项研究发现,与富含碳水化合物的饮料相比,在12周的时间里,在剧烈的全身抗阻训练后饮用纯牛奶的女性肌肉质量和力量增加更多,脂肪

奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,也是钙的良好来源。

量减少也更多。此外,奶中含水也含有钙、镁、钾、钠等电解质,有助于补充运动出汗流失的液体和电解质,其中钙对于肌肉收缩也至关重要。此外,与补水运动饮料相比,饮用牛奶后胃排空较慢,尿量也相对较少,可以更长时间保持身体水分。

运动前后如何加奶

可以有运动前1-3小时喝少量奶,让身体有时间消化所有的营养物质;运动中也可以每15分钟喝一次保持水分摄入,进行超过1小时的运动时,运动中还需要添加碳水和电解质的运动饮料来补充能量和液体;运动后2小时内,通过喝奶等液体来补充丢失的水分。当然,并不是所有人都适合将

奶作为运动饮品,选择适合自己的更重要。

加奶的建议

建议每天摄入300-500毫升液态奶或相当量的奶制品,运动人群可以更多。建议日常膳食选择不同奶及奶制品,奶、酸奶或者奶酪片可以搭配食用,除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是可以选择的。在烹调食物过程中也可以添加奶。乳糖不耐受人群可选择无乳糖奶或者酸奶、奶酪等发酵乳制品。减脂人群可以选择脱脂或者低脂奶。长时间耐力运动后也可以选择碳水含量较高的如巧克力奶来补充糖原储备,前提是选择奶而非含乳饮料。

增豆篇

增豆的好处

对于运动人群来说,豆类的抗氧化剂含量可以帮助减少运动引起的炎症。大豆蛋白中也含有丰富的支链氨基酸(亮氨酸),可以刺激肌肉蛋白生成,有效增加肌肉组织。《国际运动营养与分析代谢杂志》发表的一项荟萃分析发现,大豆蛋白与动物蛋白一样好。尽管大豆蛋白的消化率稍逊一筹,但是大豆食品富含

钙等电解质和维生素,可以弥补一些食物的不足。豆类可以增加饱腹感,增加大豆的摄入量还有助于控制体重、维持瘦肉组织,可以降低骨质疏松风险、降低心脏病的发病率。在一项临床试验中,研究人员发现,每天摄入30克大豆这种中等蛋白的食物,可以降低代谢综合征的风险,从而减少心脏病的发生。

增豆的建议

肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和2型糖尿病等慢性病的发病风险。尤其是饱和脂肪,如高脂肪的肉类、乳制品以及使用了反式脂肪的饼干、蛋糕、包装休闲食品、人造黄油和起酥油等等,过量食用都是对人体没有好处的。它们会提高胆固醇、增加脂肪含量,还会增加患心脏病的风险。

减豆的建议

减豆的重点在于减少烹调油,目前我国居民烹调油的平均摄入量已超出推荐量的1/3,建议成年人每天烹调油摄入量以25-30克为宜。不同烹调

建议成年人平均每天摄入15-25克大豆或相当量的大豆制品(20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克),运动人群可适当增加。摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品来替换部分肉类,既保证优质蛋白摄入,又减少因摄入过多畜肉带来的健康风险。在制作大豆及其制品时,适当少放油、盐、糖。

减油篇

脂肪与运动的关系

减油并不是所有的脂肪都要杜绝,例如橄榄油和葵花籽油中的单不饱和脂肪,以及核桃等坚果中的多不饱和脂肪可以保护健康。多不饱和脂肪酸通过抑制肝脏中的基因表达来减少脂肪生成,它们都有助于降低胆固醇,还可以降低患心脏病的风险。有证据表明多不饱和脂肪有助于保持睾酮水平,又与更好的身体成分、情绪和运动表现相关。

减油的原因

长期过量摄入脂肪会导致

油的营养构成不同,多样化的选择有利于营养的平衡,建议采购烹调油时适当调换品种。在烹调方式上,建议选择蒸、煮等方式,少煎炸方式烹调食物。此外,在食物的选择上,需要注意避免“隐形油”,学会看食物标签,选择脂肪含量少的食物。运动人群膳食中适宜的脂肪量应为总能量的20%-30%。饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的比例应保持在1:1:1。

(据扬子晚报)

